



"OS PIONEIROS"

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Rua do Campolinho, nº 27 - Ap. 32
Mourisca do Vouga - 3750-786 TROFA - ÁGUEDA
Cont. Nº 501 821 112
Telef.234 644 838 - Fax. 234 646 913
www.ospioneiros.pt www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Creche



SEMANA 43 | 23 a 27 outubro 2017

		Segunda-feira 23-Out	Terça-feira 24-Out	Quarta-feira 25-Out	Quinta-feira 26-Out	Sexta-feira 27-Out	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada (4)</u> ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>perca (4)</u> ou peru	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>
		Sala II e III	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato		Bifes de peru grelhados com arroz branco e feijão preto (1,12)	Pescada cozida (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Laranja	Banana ou Banana	Maçã ou Uvas	Pera ou Maçã assada/Maçã	Banana ou Ameixas	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

Para uma alimentação saudável... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 44 | 30 outubro a 03 novembro 2017

		Segunda-feira 30-Out	Terça-feira 31-Out	Quarta-feira 01-Nov	Quinta-feira 02-Nov	Sexta-feira 03-Nov	
Lanch e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	FERIADO	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)				iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou frango		Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou coelho
		Sala II e III	Sopa de grão e couve branca (1,3)		Sopa de couve flor (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato		Esparguete com atum e legumes (1,3,4,6,12)		Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
			-		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	-
	Sobremesa		Pera ou Banana		Banana ou Laranja	Pera ou Uvas	Banana ou Pera
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)		Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)		Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)		Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

Para uma alimentação saudável... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 45 | 06 a 10 novembro 2017

		Segunda-feira 06-Nov	Terça-feira 07-Nov	Quarta-feira 08-Nov	Quinta-feira 09-Nov	Sexta-feira 10-Nov	
Lançn e da manh	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>dourada (4)</u> ou <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>peixe espada (4)</u> ou <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>frango</u>
		Sala II e III	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato		Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,12)	Dourada grelhada com arroz branco (1,4,12)	Coxasde peru assadas no forno com batatas cozidas (1,12)	Peixe espada grelhado com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas
			Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de alface, tomate e beterraba (12)	Legumes cozidos	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Uvas	Banana ou Laranja	Maçã ou Maçã	Pera ou Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Banana ou Melão	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

Para uma alimentação saudável... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Creche



SEMANA 46 | 13 a 17 novembro 2017

		Segunda-feira 13-Nov	Terça-feira 14-Nov	Quarta-feira 15-Nov	Quinta-feira 16-Nov	Sexta-feira 17-Nov	
Lançn e da manh	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	
	Prato		Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4),6	Carne de porco estufada com cenoura, couves, feijão e arroz branco (1,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de lulas (1,12,14)
			-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Pera	Pera ou Abacaxi	Banana ou Uvas	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

Para uma alimentação saudável... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social,

Casinhãs Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.